



Libero

Det lille barns søvn

Af sundhedsplejerskerne Vibeke Hejgaard og Lene Sørensen
samt Ulla Rode, informationschef, sygeplejerske, Libero

SOVER barnet igennem?

Det spørgsmål vil I sikkert ofte møde. Mange har en forestilling om, at små børn skal sove hele natten, men det gør kun de færreste. Det er først, når man bliver forældre, at man oplever, hvor uforudsigelig et spædbarns søvn kan være, og hvor udmattende det er at stå til rådighed i døgnets 24 timer. De fleste spædbørn vågner flere gange i løbet af natten i det første halve år, fordi de har behov for mælk. Fra 6 måneders alderen kan barnet godt klare sig om natten uden mad, men til gengæld vågner det måske op, fordi det savner sutten eller trænger til at få puttet dynen om sig. Det er helt normalt.

Nogle børn er nemme at lægge, mens andre er vanskelige at få til at sove. Dette skaber usikkerhed og til tider magtesløshed hos forældrene. Det er vores erfaring at børn, der støttes i en god soverytme fra de er helt små, har gode sovevaner resten af livet.

Fakta om spædbørns søvn

- Børns søvnbehov er meget forskelligt, og behovet ændrer sig med barnets alder.
- Nyfødte sover gennemsnitligt 16 timer i døgnet.
- Under søvnen befinder spædbarnet sig i forskellige søvnfaser. Nogle perioder sover barnet roligt (dyb søvn) og i andre perioder mere uroligt (REM rapid eye movement søvn, kaldet drømmesøvn).
- Halvdelen af det nyfødte barns søvn er REM søvn. Denne søvnfase ligger bevidsthedsmæssigt lige under vågen tilstand. Det kan I måske selv se, når I kigger på barnet - det bevæger sig og vågner let.
- Barnet vågner af sig selv flere gange i forbindelse med skift af søvnfase, uden at I nødvendigvis registrerer det.

- Det tager op til 30 minutter at falde i søvn uanset alder.
- Det er vigtigt for barnets vækst, immunforsvar og udvikling, at barnet får den søvn, det har brug for.
- Alle børn har i perioder søvnevanskeligheder f.eks. ved sygdom, institutionsstart eller i stressede perioder.
- Jo bedre barnet sover om dagen, jo bedre sover det om natten.
- Når børn er 6 måneder gamle, er det i orden at lære barnet, at man spiser om dagen og sover om natten.

0 - 4 måneder

Den første måned kan det være svært at vurdere, om barnet har brug for at sove eller være vågen - nogle gange er barnet blot dødsigt. De første måneder er der nødvendigvis heller ikke nogen fast rytme m.h.t., hvornår barnet spiser og sover.

Det nyfødte barn har brug for tryghed og megen kropskontakt. Det giver en følelse af omsluttethed - og derfor befinder barnet sig godt i forældrenes favn. Hvis I vugger barnet i søvn på armen, vil det ofte være nødvendigt at sidde med barnet en halv times tid, før det kan lægges ned i vuggen. Det skyldes, at barnet helst skal befinde sig i den dybe søvn, før det kan flyttes. Når spædbarnet sover REM søvn, og måske er uroligt og klynker eller åbner øjnene, så støt barnet i at sove videre, hvis det kun har sovet kortvarigt, ved f.eks. at vugge barnevognen.

Det nyfødte barn bliver oftest træt igen, når det har været vågent i 1 - 2 timer. Det viser sig ofte ved, at barnet bliver uroligt eller småklynkende. I den første tid falder barnet i søvn



foran kalechen være en god idé, fordi det skærmer for sanseindtryk.

■ På længere sigt vil det være hensigtsmæssigt:

At lade jeres barn falde i søvn dvs. at signalere at barnet selv kan klare indsovningen, fremfor at få det til at falde i søvn ved f.eks. at vugge barnet.

Barnet vil derved ikke være afhængigt af, at far og mor er til stede, og at de gør noget aktivt. Endvidere er „genstande“ som bamse eller ble heller ikke noget der er knyttet til forældrenes krop som f.eks. et bryst, „hårnuldning“ eller en hånd.

Et træt barn, der bliver lagt vågen i seng, vil lære sig at falde i søvn. Barnet vil få nogle erfaringer, som kan hjælpe det med at falde i søvn af sig selv igen, hvis det vågner op senere.

■ Gråd og søvn

De fleste forældre har i begyndelsen svært ved at høre nuancerne i barnets gråd.

Gråden kan være det lille barns måde at sige fra på - „Jeg er søvnig - men kan ikke finde ud af at falde i søvn.“ Gråden hos det lidt større barn vil ofte være et udtryk for protest, og mange børn protesterer lige før indsovningen.

Er barnets gråd udtryk for protest - eller er det ulykkeligt?

Så længe det er protest, bør barnet blive i sengen. Vis jeres forståelse med ord „Ja, min ven. Det er svært for dig lige nu, men jeg ved, at du har brug for at sove“. Hvis barnet bliver ulykkeligt, skal det naturligvis op og trøstes kortvarigt, hvorefter I bør putte det igen.

■ Søvn om dagen

Væk aldrig barnet under dagsøvnen i håb om, at det sover bedre om natten, med mindre barnet helt har vendt op og ned på dag og nat - det gælder også, når barnet begynder i dagpleje/ institution.

Langt de fleste børn sover bedst udenfor i barnevogn. Alternativet kan være at sove indendørs med åbne vinduer, klædt på efter årstiden.

■ Sovestilling

Børn skal fra fødslen sove på ryggen. Når barnet er i stand til at vende sig, skal I lade barnet sove i den stilling, det selv vælger.

■ Børn der sover i forældrenes seng

Spædbørn tager ikke skade af at sove i forældrenes seng, det kan være trygt og rart. Det er en myte, at det ikke senere kan vænnes til at sove i egen seng. Det kan imidlertid være en god idé at være opmærksom på, at såvel børn som forældre meget nemt kommer til at forstyrre hinandens søvn, og at det også kan få konsekvenser for jeres samliv.

■ Når barnet sover dårligt

Hvis I har en oplevelse af, at barnet ikke sover godt nok, så prøv at stille jer selv følgende spørgsmål. Svarene på dem kan give jer en idé om, hvor I skal sætte ind for at hjælpe barnet - og dermed jer selv til at sove bedre:

- Har barnet søvnproblemer, eller er det omgivelserne, der presser på m.h.t., at barnet skal lære at sove bedre?
- Har barnet svært ved at falde i søvn?
- Vågner barnet mange gange i løbet af natten?
- Sover barnet for lidt om dagen?

sætte sig eller rejse sig op i søvne. Lad barnet sove i tremmeseng, det sikrer, at der ikke sker ulykker.

Nogle børn er særlig lydfølsomme, så de bliver vækket af forældrenes lyde om natten. Derfor kan de have glæde af at sove i eget værelse. Hvis I har overvejet, at barnet skal sove i eget værelse, kan I gøre det fra 6 måneders alderen, og før barnet kommer ind i perioden med adskillelsesangst.

1 år

Barnet vil i begyndelsen stadig have brug for at hvile sig 2 gange dagligt, men ved 15 måneders alderen kan det blive lidt svært for både jer og barnet, for 2 hvil vil være for meget, men ét hvil er for lidt. Betragt det som en overgangsfase - barnet vil snart kunne klare sig med en middagssøvn midt på dagen.

Giv jeres barn gode søvnvaner

Børn sover ikke nødvendigvis af sig selv, når de er trætte - men har brug for hjælp og støtte. Når barnet viser træthedstegn, dvs. gaber, gnider øjne eller bliver pirreligt, så vær opmærksomme på ikke at stimulere, men derimod hjælpe barnet til at blive roligt og afslappet. Put barnet, når det er træt, og vent ikke til det er overtræt.

Barnet har behov for forudsigelighed, når det skal sove. Derfor skal det puttes de vanter steder, hvor det skal sove - dvs. i vuggen, sengen eller barnevognen.

Tag barnevognen med, hvis det er muligt, når I skal besøge venner og familie. Barnet sover bedre i kendte omgivelser. Lær barnet fra begyndelsen, at der er forskel på dag og nat

- dvs. at der er minimal servicering om natten, mindst muligt lys, korte amninger, korte bøvse-pauser og hurtigt i seng igen.

Putteritualer

Faste ritualer i forbindelse med sengelægningen kan hjælpe barnet med at indstille sig på, at nu er det sovetid. Ligesom spisning foregår på en bestemt måde, som giver barnet en forudsigelighed, bør det at lægge barnet til at sove også foregå på nogenlunde samme måde fra gang til gang.

Mange børn har glæde af en „sutteklud“, dvs. en stofble som barnet ligger med op til ansigtet og måske skærmer lidt for lyset. Efter 4 måneders alderen kan barnet begynde at „lade sig trøste“ af en bamses opmærksomhed og begynd at putte bamsen sammen med barnet. Det er lettere at overgive sig til søvnen, hvis der ikke er for mange sansesindtryk, altså ikke for mange lyde eller ting at kigge på. Men der er også tryghed i at høre jer pusle rundt. Så I behøver ikke være ekstra stille eller liste rundt, når barnet skal sove. Spædbørn er ikke mørkeræde, så der skal ikke være lys i soverummet, højst en lyskæde eller vågelampe. Når I lægger barnet til at sove, så undlad for megen øjenkontakt - hvisk evt.: „schh, schh nu skal du sove“ og vug det blidt. Læg evt. en hånd på barnet eller stryg det over øjnene.

Husk at det ikke er en straf at blive lagt til at sove, når man er træt.

Barnet har en evne til at berolige sig selv som letter indsovningen, f.eks. ved brug af sutten eller nultren af dynen. Hvis barnet skal sove i barnevogn, kan et tørklæde eller en stofble



længere sigt. I kan ikke aktivt ændre barnets søvnvaner med mindre, I er fast besluttede på det - altså både med jeres „hoved og hjerte“.

Barnet mærker alle følelser hos jer og kan fornemme både ambivalens og usikkerhed. Det barn, der bliver lagt i seng af forældre, der har en klar forventning om, at barnet er træt, vil derfor hurtigt vil falde i søvn.

■ Konsekvens

Søvn handler om adskillelse - en del større børn vægrer sig ved denne adskillelse, og I skal også kunne give „slip“ på barnet. Når først I vedkender jer jeres eget ønske om at sove og sige fra overfor barnet, bliver I i stand til at ændre kurs. Afprøv ikke for mange metoder, men forvent at det tager nogle dage for barnet at lære de nye måder. Giv barnet følelsen af, at I ved, hvad der er bedst.

Hvis I vil regulere barnets søvn og vaner, som typisk drejer sig om at få mad flere gange om natten, må I lægge en fælles slagplan. Lav den på et tidspunkt, hvor I stille og roligt aftaler, hvad I gør og hvordan. Det duer ikke at drøfte det om natten - det er dømt til at mislykkes. Det er en god idé at begynde på søvnregulering op til en weekend. Forbered evt. naboerne, så I ikke samtidig skal bekymre jer om, hvad de tænker, når barnet grædende protesterer.

I de første nætter kan det være hensigtsmæssigt at lave en arbejdsdeling, hvor faren tager sig af barnet, og moren evt. sover i et andet rum med ørepropper - og ikke blander sig, (ørepropper købes på apoteket). Far har oftest lettest ved at sige nej til barnet, og barnet forbinder ikke ham med amning.

Det typiske eksempel vil være: Når barnet vågner og be'r om mad, skal det puttes igen, evt. tilbydes en slurk vand af kop. Barnet vil naturligvis protestere voldsomt, og her er det vigtigt at bevare roen og kærligt sige „Nu skal du sove - godnat og sov godt.“

Små børn danner erfaring over tid, så de nye normer skal gentages igen og igen. I må gerne gå ud af værelset et par minutter, men det er vigtigt, at I bliver ved med at gå ind til barnet, så det ikke føler sig forladt. Gå ind til barnet hver 3.- 5. minut, hvis det græder. Hvis barnet har rejst sig op, så sig med rolig stemme „Man står ikke op og sover“ - mens I lægger barnet ned.

Det tager højst 2 timer at overgive sig til søvnen den første nat og ofte under en time næste nat. Vær konsekvent - også kl. 3, 4 og 5 om morgenen. Det er en god idé at skrive ned, hvordan nætterne er forløbet. Som regel vil I se en klar bedring allerede efter 3 nætter. Der kan sagtens komme et par nætter med tilbagefald - men hold ud - det lønner sig!

■ Hvornår skal I ikke være så konsekvente?

Når barnet er sygt, eller det har haft en alvorlig oplevelse eller forandring i sit liv, gælder ingen anden regel end tryghed, kærlighed og omsorg på barnets præmisser. Det er især vigtigt at være opmærksom på, at øreproblemer kan medføre svære søvnproblemer.

■ Forældres reaktioner på barnets søvnproblemer

Forældre hvis søvn forstyrres, har mindre overskud til at løse deres barns søvnproblemer. Man har simpelthen ikke energi til at ændre på

At blive vækket mange gange i løbet af natten, er et anvendt torturmiddel.

Man mister sin evne til at tænke klart, det rammer ens selvværd, giver depressive tanker og evnen til at tænke konstruktivt og kreativt forsvinder.

Parforholdet har svære vilkår, og søvnproblemerne kan give anledning til vrede, skænderier og skyldfølelser med gensidige beskyldninger om forkælelse af barnet. Der er ingen nemme løsninger, men det er vigtigt, at I som forældre forsøger at støtte barnets søvn til fælles glæde for hele familien.

Spørg jeres sundhedsplejerske eller læge om råd.

Held og lykke.

Folderen er gratis og kan bestilles hos Libero, telefon 48 16 81 16 eller ulla.rode@sca.com.

Du kan også blive medlem af Liberøs babyklub og få information om børn og bleer på samme adresse og telefonnr. eller på www.libero.dk

Udgivet 2004.

Libero
www.libero.dk

Litteraturliste

„Godnat og sov godt“ Eduard Estivill og Sylvia de Béjar. Borgen. 2000.

„Børns søvn - en forældrehåndbog“ Marion Thorning. Gyldendal. 1993.

„Natten lang“ Dilys Daws. Hans Reitzels forlag. 1992.